

Будьте готовы



Памятка о действиях в
чрезвычайных ситуациях

Разработка плана

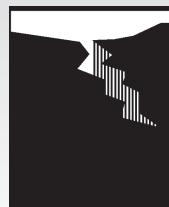
Подготовка запасов

Действия в случае отключения
электроэнергии

Проверка безвредности питьевой воды

Предотвращение распространения
микробов

Информация о чрезвычайных ситуациях:
землетрясениях, наводнениях и др.



В чрезвычайной обстановке необходимо заботиться о своем здоровье

Природные катастрофы — землетрясения, наводнения, извержения вулканов — могут стать причиной крупных разрушений и травм. Они также могут повредить системы энерго- и водоснабжения, оставив население без электричества и водопроводной воды на несколько часов или дней.

Без электроэнергии многое, что воспринимается как должное, например, отопление жилья или приготовление пищи, становится гораздо более трудным и иногда даже опасным. Каждый год большое количество людей умирают от отравления угарным газом, когда пытаются готовить или обогреть свои дома с помощью нагревательных приборов, работающих на угле или бензине.

Другие чрезвычайные ситуации, например эпидемия гриппа или вспышка болезни, также могут представлять опасность для людей и вызывать необходимость экономить ресурсы.

Предварительное планирование поможет вам пережить любую чрезвычайную ситуацию, от природных катастроф до вспышки болезни. Советы в данной памятке помогут подготовиться вам и вашим близким.



ДОН 821-076, июль 2011 г.

Для лиц с ограниченными возможностями данный документ по запросу может быть предоставлен в другом формате. Чтобы сделать запрос, пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (линия TDD/TTY: 1-800-833-6388).

Данная памятка была разработана Департаментом здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health) и вышла в свет благодаря финансовой поддержке Национальных центров по контролю и профилактике заболеваний (National Centers for Disease Control and Prevention). Отдельные разделы данной памятки были написаны совместно с Отделом по управлению действиями в чрезвычайных ситуациях Военного ведомства Вашингтона.

Разработка плана



Убедитесь, что все члены семьи согласны с планом действий в чрезвычайной ситуации, включая место встречи и контактное лицо для связи в экстременных случаях. Передайте информацию о поведении в чрезвычайных ситуациях лицам, осуществляющим уход или лечение.

Что можно сделать уже сейчас

- Выберите место, в котором ваша семья может встретиться после бедствия.
- Соберите комплект для чрезвычайной ситуации дома и на работе. Если школа или дошкольное учреждение вашего ребенка обеспечивает хранение аварийных наборов, подготовьте для ребенка такой набор, чтобы он мог хранить его в школе.
- Узнайте способы связи со школой или дошкольным учреждением, которое посещает ваш ребенок, чтобы забрать его после бедствия. Если кто-то, кроме вас, имеет право забрать детей, сообщите об этом руководству школы. Следите за тем, чтобы в памятке ребенка о действиях в чрезвычайной ситуации содержалась актуальная информация.
- Узнайте, где находится ближайшая пожарная часть и полицейский участок.
- Изучите предупредительные сигналы вашего района, чтобы знать, как они звучат, и что вы должны делать, услышав их.
- Изучите приемы оказания первой помощи и сердечно-легочной реанимации. Запаситесь аптечкой, руководством по оказанию первой помощи и дополнительными медикаментами для членов семьи.
- Узнайте, как перекрыть воду, газ и электричество. Найдите, где расположены рубильники и запорные краны.
- Имейте запас наличных денег. При отключении электроэнергии банкоматы работать не будут.
- Если кто-либо в вашей семье не говорит по-английски, подготовьте для них карточки с указанием имени, адреса и информации о принимаемых лекарствах или аллергии. Проверьте, что они знают, где лежат эти карточки.
- Проводите учебные тревоги для отработки действий в случае пожара или землетрясения раз в полгода.
- Сделайте копии ваших самых важных документов и храните их в банковском сейфе в другом городе или штате. Храните оригиналы в надежном месте. Храните фотографии и видеокассеты, на которых запечатлен ваш дом и другие ценные вещи, в вашем банковском сейфе.
- Убедитесь, что члены семьи знают все возможные пути эвакуации из вашего дома. Держите все выходы свободными.

Во время чрезвычайной ситуации или бедствия

- Слушайте официальные сообщения и указания по радио или телевидению.
- Если поступил приказ об эвакуации, следуйте в указанное безопасное место или временное укрытие. Возьмите с собой аварийный комплект.
- Используйте телефон только для неотложных звонков.



Выберите контактных лиц за пределами вашей зоны проживания



Выберите человека, живущего за пределами вашего района, к которому члены вашей семьи могли бы обратиться, если вы окажетесь разделены. Этот человек должен жить достаточно далеко от вас, чтобы его не затронуло бедствие.

Прежде чем разразится бедствие

- Для каждого члена семьи сделайте карточку с указанием имени, фамилии и номера телефона контактного лица; она всегда должна быть при себе: в бумажнике, сумке, рюкзаке.
- Держите телефонный аппарат, работающий без электричества. Беспроводные телефоны потребляют электроэнергию, если электричества нет — они не работают!
- Во многих населенных пунктах существуют системы рассылки мгновенных текстовых предупреждений или сообщений электронной почты для оповещения о неблагоприятных погодных условиях, перекрытых дорогах или чрезвычайных ситуациях в данном районе. Подпишитесь на рассылку на сайте вашего местного Отдела по управлению действиями в чрезвычайных ситуациях.

После бедствия восстановите связь с близкими

- Все члены семьи должны отзвониться внешнему контактному лицу. Задачей контактного лица является сбор сведений о всех членах семьи, их местонахождении и возможных способах связи с ними.
- Возможны затруднения с местными телефонными вызовами, поскольку слишком много людей могут звонить одновременно. Но дозвониться до другого города будет можно.
- Также возможно будет отправить вашим близким SMS. Не пишите длинные сообщения.
- Если домашний телефон не работает, можно позвонить с таксофона. Возможность звонить с таксофонов восстанавливают в первую очередь. Монеты для таксофона приклейте скотчем к карточке внешнего контактного лица.

Аварийный запас продуктов, воды и предметов первой необходимости



Будьте готовы к тому, что как минимум три дня вам самим придется обеспечивать себя и своих домашних всем необходимым. А в случае, например, пандемии гриппа, этот срок может составить неделю и больше.

Сберите дома НЗ, включающий в себя следующие припасы:

- Сухие продукты, консервы и питьевая вода для каждого
- Консервный нож
- Средства первой помощи и справочник по оказанию первой помощи
- Копии важных документов: свидетельство о рождении, водительских прав и страховых полисов
- Предметы дополнительного ухода, такие как детское питание, очки, медикаменты
- Смена одежды
- Спальный мешок или одеяло
- Радиоприемник или телевизор с батарейным питанием
- Фонарь с запасными батарейками
- Свисток
- Герметично упакованные спички
- Игрушки, книги, головоломки, настольные игры
- Запасной комплект ключей от дома и от машины
- Перечень контактных лиц с указанием номеров телефонов
- Корм, вода и припасы для домашних животных

Прочие предметы, полезные в чрезвычайных условиях

Принадлежности для приготовления пищи

- Мангал и походная плитка (использовать только на улице!)
- Топливо: уголь или топливо для походной плитки
- Пластиковые ножи, вилки, ложки
- Бумажные тарелки и чашки
- Бумажные полотенца
- Прочная алюминиевая фольга

продолжение



Адрес электронной почты: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov

Предметы гигиены

- Большие пластиковые мусорные мешки для мусора и защиты от воды
- Большие мусорные ведра
- Брусковое мыло и жидкое моющее средство
- Шампунь
- Зубная паста и зубные щетки
- Предметы женской и детской гигиены
- Туалетная бумага
- Бытовой хлорный отбеливатель без добавок и пипетка (для очистки питьевой воды)
- Газета — чтобы заворачивать мусор и отходы

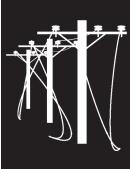
Средства обеспечения комфорта

- Прочная обувь
- Перчатки для расчистки обломков
- Палатка

Инструменты

- Топор, лопата и метла
- Разводной гаечный ключ для отключения газа
- Отвертка, плоскогубцы и молоток
- Моток веревки диаметром полдюйма
- Пластиковая изолента и листы пластика
- Нож или бритвенные лезвия
- Садовый шланг для перекачки жидкостей и пожаротушения

Отключение



Многие стихийные бедствия сопровождаются отключением электроэнергии, что затрудняет задачи обогрева домов, хранения продуктов и безопасного приготовления пищи, а также общения. Ниже вы найдете советы, полезные при отключении электроэнергии.

До отключения электроэнергии

- Системы жизнеобеспечения и медицинское оборудование поставить на учет в компании энергосбыта.
- В комплект готовности к стихийным бедствиям добавить осветительные палочки, фонари и радиоприемник с батарейным питанием с запасом батареек.
- Держите наготове проводной телефон — в случае отключения электроэнергии беспроводные телефоны работать не будут.
- Если дверь гаража открывается от электричества, научитесь открывать гараж вручную.

Во время отключения электроэнергии

- Выключите свет и электроприборы, кроме холодильника и морозильной камеры. Даже если на улице темно, поверните выключатели и кнопки на осветительных и прочих бытовых приборах в положение ВЫКЛ.
- Выключите компьютеры и прочие чувствительные приборы, вытащив вилки из розеток, чтобы защитить их от возможных скачков электроэнергии после восстановления электропитания.
- Одну лампу оставьте включенной, чтобы узнать, когда восстановят подачу электроэнергии. После восстановления электропитания подождите не менее 15 минут, и только потом включите электроприборы.
- Берегите воду, особенно, если берете воду из колодца.
- Свечи могут привести к возгоранию. Поэтому для освещения используйте фонари на батарейках или осветительные палочки.
- Не подходите к оборванным силовым проводам и кренящимся деревьям с отломанными ветками.
- Генератор можно включать ТОЛЬКО на улице, установив его в отдалении от открытых окон и вентиляционных шахт.
- Внутри дома НЕЛЬЗЯ готовить на угольном или бензиновом гриле или использовать их для обогрева.

Остерегайтесь отравления угарным газом при приготовлении пищи и обогреве дома



Каждый год сотни людей умирают от случайного отравления угарным газом из-за неправильного обращения с нагревательными приборами или эксплуатации неисправного оборудования. Ниже вы узнаете, как защитить себя и свою семью.

НЕЛЬЗЯ использовать генератор в помещении, в гараже или на крытой автостоянке.

Внутри дома НЕЛЬЗЯ готовить на угольном или бензиновом гриле или использовать их для обогрева.

Что такое угарный газ?

- Угарный газ — это ядовитый газ без цвета и без запаха, который может убить человека за несколько минут.
- Угарный газ образуется как продукт сгорания любого типа топлива: бензина, нефтепродуктов, керосина, древесины или угля.
- Угарный газ накапливается так быстро, что его жертвы теряют силы до того, как придет помощь.

Вдыхание угарного газа может вызвать боли в груди и спровоцировать сердечный приступ у людей с кардиологическими болезнями, а также необратимые повреждения головного мозга.

Симптомы отравления угарным газом

Головная боль	Вялость	Головокружение
Дезориентация	Усталость	Тошнота

Профилактика отравления угарным газом

- Нельзя сжигать уголь в домах, палатках, автоприцепах, фургонах, грузовиках, гаражах и передвижных домах.
- Нельзя сжигать уголь в камине.
- Нельзя использовать инструменты с бензиновым приводом внутри дома/ помещения.
- Нельзя использовать газовую духовку для обогрева, даже недолго.
- В гараже всегда следует глушить мотор автомобиля, даже если дверь гаража открыта.
- Нельзя спать в непроветриваемой комнате с газовым или керосиновым обогревателем.
- Следует убедиться, что дымовые трубы и дымоходы в хорошем состоянии и не засорены.
- Датчики сигнализации угарного газа могут вас защитить, но они не должны заменять другие профилактические меры.



При подозрении на отравление угарным газом

- Немедленно переместить пострадавшего на свежий воздух.
- Доставить пострадавшего в пункт неотложной помощи и сообщить медперсоналу о подозрении на отравление угарным газом.

Меры предосторожности при применении генератора

- Нельзя использовать генератор в доме, в гараже, на крытой автостоянке или в любом полностью или частично закрытом пространстве. Открытые двери и окна, а также вентиляторы не препятствуют накапливанию угарного газа в помещении.
- Генератор должен находиться в удалении от окон, дверей и вентиляционных решеток.
- Выполняйте указания из технического паспорта генератора.
- Если во время работы генератора вы почувствуете тошноту, головокружение или вялость, сразу идите на свежий воздух!
- Установите в доме датчики обнаружения угарного газа с батарейным питанием.
- Нельзя вставлять вилку кабеля питания генератора в настенную розетку — это опасно. Все электроприборы подключаются к генератору через уличный удлинитель.



Адрес электронной почты: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov

Сохранение продуктов питания в отсутствие электроэнергии



При отключении электроэнергии холодильник, электроплита и микроволновая печь работать не будут. Если продукты питания не хранятся в прохладном месте и не проходят термическую обработку, в них развиваются бактерии. Употребление таких продуктов опасно для здоровья. Особую осторожность нужно проявлять с такими продуктами, как мясо, молоко, яйца, морепродукты. Для предотвращения заболеваний пищевого происхождения эти продукты необходимо хранить в холоде и подвергать термической обработке.

Вначале употребите в пищу продукты, которые быстро испортятся

То есть вначале нужно съесть мясо, молоко, яйца, рыбу или моллюсков и лишь затем продукты, не требующие заморозки или термической обработки.

Храните продукты на холода

Если отключение электроэнергии может продлиться дольше суток, очень важно сохранить мясо, морепродукты и молочные продукты холодными.

- Держите дверцы холодильника и морозильной камеры закрытыми. Во встроенной в холодильник морозильной камере продукты не разморозятся в течение суток. В отдельной морозильной камере при полной загрузке продукты останутся замороженными двое суток. В наполовину заполненной морозильной камере продукты не разморозятся в течение суток, особенно если они лежат вместе.
- Приобретите ларь-ледник.
- Узнайте, где можно купить лед или сухой лед для предотвращения размораживания морозильной камеры или холодильника.
 - Не трогайте сухой лед голыми руками. Не пробуйте его на вкус и не кладите в рот.
 - Прежде чем класть сухой лед в морозильную камеру, хорошо проветрите помещение и не вдыхайте испаряемый газ.
 - Не кладите сухой лед непосредственно на еду или на стеклянные полки, не используйте его в работающем холодильнике.

Если не хватает места в ларь-леднике

В холодную погоду следующие продукты можно хранить в картонной коробке в гараже или сарае:

- Варенье и джем
- Кетчуп, горчица, маринады, прочие специи
- Масло и маргарин
- Свежие неразрезанные фрукты и овощи



Не храните продукты на улице в зимнее время

Хранение продуктов на улице в зимнее время не рекомендуется, поскольку в течение дня температура может меняться. На солнце замороженные продукты могут оттаивать, а охлажденные — нагреться, что приведет к образованию в них бактерий.

Какие продукты питания выбросить, а какие — оставить

Если продукты холодные наощупь и вам известно, что температура выше 45 градусов по Фаренгейту не держалась дольше часа-двух, такие продукты скорее всего безопасно хранить дальше, использовать в пищу или заморозить повторно. Необходимо выбросить все мясо, морепродукты, молочные продукты и готовую пищу, если они не холодные наощупь. Даже в холодильнике многие продукты следует хранить только трое-четверо суток, а потом обработать термически, заморозить или выбросить.

Если сомневаетесь — выбрасывайте. Подозрительную пищу пробовать нельзя. Она может выглядеть и пахнуть как обычно, но уже содержать бактерии, вызывающие пищевое отравление и заболевания.



Проверка безвредности питьевой воды



Указанным ниже способом вода очищается только от бактерий и вирусов. Если вы подозреваете, что вода опасна из-за присутствия в ней химикатов, нефтепродуктов, ядовитых веществ, сточных вод и т.д., не используйте эту воду для питья.

Безопасное хранение воды

- Запасите воду из расчета один галлон воды на человека в день — в количестве, достаточном на три дня.
- Набирайте воду из безопасного источника.
- Для хранения воды лучше всего подходят тщательно промытые пластиковые емкости, например бутылки из-под безалкогольных напитков. Вы также можете приобрести пластиковые ведра или бочки для пищевых продуктов.
- Плотно закупорьте емкости с водой, укажите на этикетке дату и храните в прохладном темном месте.
- Меняйте воду раз в полгода.
- Нельзя использовать емкости, где содержались токсичные вещества, например пестициды, химикаты или нефтепродукты.

Очистка воды

Лучшим способом очистки воды является кипячение или хлорирование. Если пить водопроводную воду не безопасно из-за загрязнений (от наводнения, из реки или озера), лучшим способом является кипячение.

- Мутную воду перед кипячением или добавлением хлорной извести следует профильтровать.
- Профильтруйте воду с помощью фильтра для кофеварки, бумажного полотенца, марли или пробки из ваты, помещенных в воронку.

Кипячение

- Кипячение — это самый безопасный метод очистки воды.
- Доведите воду до бурного кипения и продолжайте кипятить ее в течение м.
- Прежде чем пить воду, дайте ей остыть.



Адрес электронной почты: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov

Очистка путем добавления жидкого хлорного отбеливателя

- Если кипячение невозможно, следует очистить воду, добавив в нее жидкий хлорный отбеливатель, например CloroX или Purex. Бытовой отбеливатель, как правило, содержит 5–6% хлора. Лучше не использовать отбеливатели, содержащие отдушки, красители и другие добавки. Обязательно прочтите этикетку.
- Налейте воду (профильтровав ее в случае необходимости) в чистую емкость. Добавьте отбеливатель в количестве, указанном в приведенной ниже таблице.
- Тщательно перемешайте и дайте отстояться как минимум 30 минут, прежде чем использовать ее (60 минут, если вода мутная или очень холодная).

Обработка воды 5–6% раствором жидкого хлорного отбеливателя

Объем обрабатываемой воды	Обработка прозрачной/мутной воды: Добавляемое количество отбеливателя	Обработка мутной, очень холодной или поверхностной воды: Добавляемое количество отбеливателя
1 квarta/1 литр	3 капли	5 капель
1/2 галлона/2 кварты	5 капель	10 капель/2 литра
1 галлон	1/8 чайной ложки	1/4 чайной ложки
5 галлонов	1/2 чайной ложки	1 чайная ложка
10 галлонов	1 чайная ложка	2 чайных ложки



Источники воды в экстренных случаях



В чрезвычайной ситуации в отсутствие водопроводной или бутилированной воды можно набрать воду из неожиданных источников. Некоторые из них перечислены ниже.

Альтернативные источники воды в вашем доме.

- Можно слить воду из спускного носика водяного обогревателя. Перед тем как открыть слив, проверьте, что электричество и/или газ отключены. Слейте воду в подходящую емкость.
- Можно слить воду из трубопроводов в вашем доме. Откройте кран на верхнем этаже дома. Затем идите к крану, расположенному на самом нижнем уровне в доме. Откройте кран и слейте необходимое количество воды в емкость.
- Воду из туалетного бачка или резервного бака можно использовать, если в бак не добавлялись химикаты. Если вода синего цвета, пить ее нельзя, так как в нее добавлены химикаты.
- Можно использовать воду из лотка для приготовления кубиков льда в морозильной камере.

Альтернативные источники воды за пределами вашего дома.

- Следующие источники потенциально полезны; однако, вода в них может содержать опасные для здоровья химические или бактериальные примеси:
 - Дождевая вода
 - Реки и ручьи
 - Пруды
 - Озера
 - Родники
- Воду из этих источников можно пить, только прокипятить не менее 10 минут.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Химические примеси кипячением не удаляются.

Источники воды, которые нужно избегать.

- Не набирайте воду с посторонним запахом, темную по цвету или содержащую взвесь.

Предотвращение распространения микробов



Чрезвычайные ситуации часто способствуют распространению микробов и болезней. Вот несколько простых, полезных в любое время советов по профилактике респираторных инфекций и других заразных заболеваний.

Респираторные инфекции поражают нос, горло и легкие; к ним относятся грипп, простуды и коклюш. Вызывающие эти инфекции микробы (вирусы и бактерии) переносятся от одного человека к другому в каплях жидкости из носа, горла и легких заболевшего человека.

Вы можете остановить распространение микробов, соблюдая правила гигиены:

Свои микробы оставьте при себе

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, сморкайтесь в платок.
- Использованные салфетки выбрасывайте в мусор при первой возможности.
- Обязательно мойте руки после кашля, чихания или высмаркивания, а также если касались использованных салфеток или платков.
- Мойте руки теплой водой с мылом. Если мыла и воды нет, протрите руки спиртовым гелем для рук или влажными салфетками.
- Оставайтесь дома, если у вас кашель или повышенная температура.
- Если у вас кашель или повышенная температура, сходите к врачу при первой возможности, выполняйте врачебные предписания. Принимайте прописанные лекарства, больше отдыхайте.
- Если просят, закрывайте лицо маской, которую можно взять в кабинете у врача или приемном зале поликлиники. Чтобы остановить распространение микробов, выполняйте указания медперсонала.

Не подпускайте микробы близко

- Мойте руки, прежде чем прикоснуться к глазам, носу и рту
- Мойте руки после контакта с человеком, у которого кашель, чихание или насморк.
- Ни с кем не делитесь личными вещами, например полотенцем, помадой, игрушками и т.д., которые могут быть заражены возбудителями респираторных заболеваний.
- Не делитесь едой, столовыми приборами или пищевыми емкостями.



Что делать во время стихийного бедствия



Землетрясение

- Если вы внутри здания, при первых признаках землетрясения выполните последовательность действий: «Пригнись, прикройся и держись» (Drop, Cover and Hold). Зайдите безопасное место под столом, подальше от окон и мебели типа книжных шкафов, которые могут упасть. Держитесь за стол. Оставайтесь там до прекращения толчков.
- Если вы на улице, найдите участок, свободный от деревьев, дорожных знаков, зданий и линий электропередач.
- Если вы в центре города рядом с высотным зданием, встаньте в дверной проем или зайдите в фойе здания, чтобы защитить себя от падающих кирпичей, стекла, обломков.



Цунами

- Если вы на побережье, немедленно переберитесь на возвышенное место или как можно дальше вглубь континента, если:
 - Услышите сирену.
 - Почувствуете подземные толчки.
 - Увидите, что вода в океане быстро уходит от береговой линии.
 - В вашем районе объявлено предупреждение о цунами.
- Следуйте установленным маршрутам эвакуации в случае цунами. Если поблизости нет возвышенной местности, поднимитесь на верхние этажи укрепленного здания.
- Цунами может вызвать серию волн, продолжающихся несколько часов.



Наводнение

- Не пытайтесь идти или ехать на машине по затопленной местности. Вода может быть глубже, чем кажется, и быстро прибывать. Поток воды глубиной шесть дюймов может сбить вас с ног. Автомобиль может унести потоком воды глубиной всего два фута.
- Страйтесь держаться подальше от упавших линий электропередач.
- Если ваш дом затопило, отключите коммуникации и не включайте, пока не будет разрешения от служб по чрезвычайным ситуациям. Не откачивайте воду с нижних этажей до спада воды. Избегайте проходившихся полов, стен и крыш.
- Если контактируете с паводковой водой, чаще мойте руки чистой водой с мылом.



Адрес электронной почты: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov

Что делать во время стихийного бедствия продолжение



Извержение вулкана

- Если есть прогноз выпадения пепла, приготовьтесь оставаться внутри здания и избегайте подветренной стороны.
- Будьте готовы к эвакуации по требованию властей, если выпадение пепла очень обильное или потоки лавы или обломочные потоки могут дойти до вашего района.
- Избегайте рек и потоков, которые могут переносить лаву или обломки.



Эпидемия или пандемия

- Чтобы защитить себя и других, прикрывайте рот и нос, когда чихаете, чаще мойте руки и не трогайте глаза, нос или рот.
- Во время болезни оставайтесь дома. Изучите правила компании, в которой вы работаете, в отношении больничных, неявки на работу, нерабочего времени и удаленной работы. Составьте план присмотра за детьми в случае закрытия школ на карантин.
- Будьте готовы неделю или дольше жить на продуктах и запасах, которые есть у вас дома. Магазины могут быть закрыты или запас товаров может быть ограничен.



Экстремальный холод

- Не ездите на автомобиле сверх необходимости.
- Лучше наденьте несколько слоев свободной легкой одежды, чем один слой тяжелой одежды. Носите рукавицы, а не перчатки. Наденьте теплую шапку.
- Для экономии топлива уменьшите температуру в доме. Обогревайте только те комнаты в доме, которые вы используете. Закройте двери, задерните занавески, либо накройте двери и окна одеялами.

Что делать во время стихийного бедствия продолжение



Экстремальная жара

- Оставайтесь внутри помещения с кондиционированным воздухом как можно дольше.
- Пейте больше жидкости, но избегайте напитков, где есть алкоголь, кофеин или много сахара.
- Занавесьте окна, куда попадают прямые солнечные лучи.
- Если оставаться дома слишком жарко, местная администрация организует специальные укрытия от жары. Чтобы узнать их расположение, следите за сообщениями по радио, телевидению и в газетах.



Радиационный выброс

- Оставайтесь дома или в офисе, если власти не дали указание выйти оттуда. Закройте окна, отключите отопление и кондиционирование и оставайтесь ближе к центру строения. Оставаясь в помещении, вы уменьшаете риск потенциального поражения радиоактивными веществами, распыленными в воздухе. Укройтесь в подвале, если он у вас есть.
- Если было распространено распоряжение об эвакуации, незамедлительно выполните его. Соберите вещи, необходимые для длительного отсутствия. Возьмите с собой рецептурные препараты, одежду, продукты, воду и деньги. Эксперты посоветуют лучший способ безопасно покинуть зону бедствия.
- Воздержитесь от употребления свежего молока, а также фруктов и овощей, выращенных в зараженной зоне. Дождитесь, когда Департамент здравоохранения объявит продукты и воду безопасными для употребления. Пищу, хранящуюся в банках или пакетах, можно безопасно употреблять. Свежие продукты, которые были собраны до радиационного выброса и хранились в помещении, также безопасны. Следует тщательно промывать емкости, прежде чем открыть их.
- Если вы подозреваете, что подверглись радиационному заражению, снимите и упакуйте в пластиковый мешок верхний слой одежды. Примите теплый душ. Смойте радиоактивные частицы мылом и шампунем. Поместите запечатанный мешок в комнату, подальше от людей.



Адрес электронной почты: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov

Интернет-ресурсы

Департамент здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health)

Более 50 информационных бюллетеней и других ресурсов, посвященных вопросам подготовки к чрезвычайным ситуациям:
www.doh.wa.gov

Отдел по управлению действиями в чрезвычайных ситуациях штата Вашингтон (Washington State Emergency Management Division)

Информация по подготовке к чрезвычайным ситуациям для школ, предприятий и частных лиц, включая учебные видеоматериалы:
www.emd.wa.gov

Ready.gov

Информация по личной, общественной и корпоративной подготовке, включая онлайн-приложение для разработки плана действий в чрезвычайной ситуации: www.ready.gov



Адрес электронной почты: prepare@doh.wa.gov
Веб-сайт: www.doh.wa.gov



Washington State Department of
Health

P.O. Box 47890
Olympia, WA 98504-7890